

# zensor...

zensor 12 herfst 2000





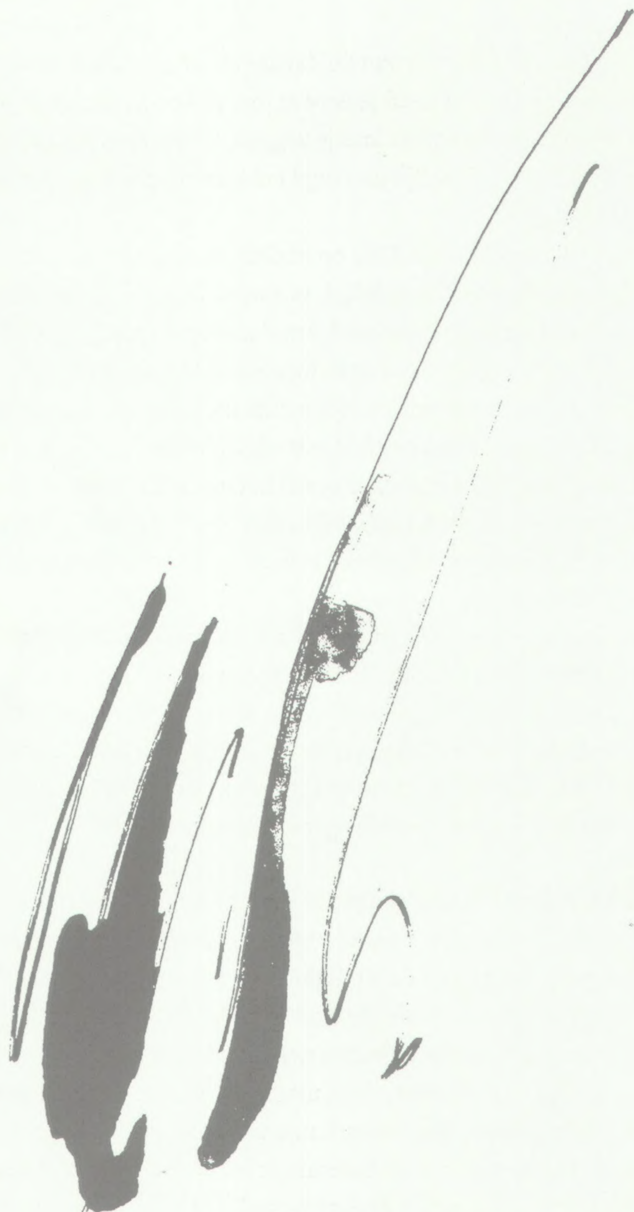


Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG
K





6



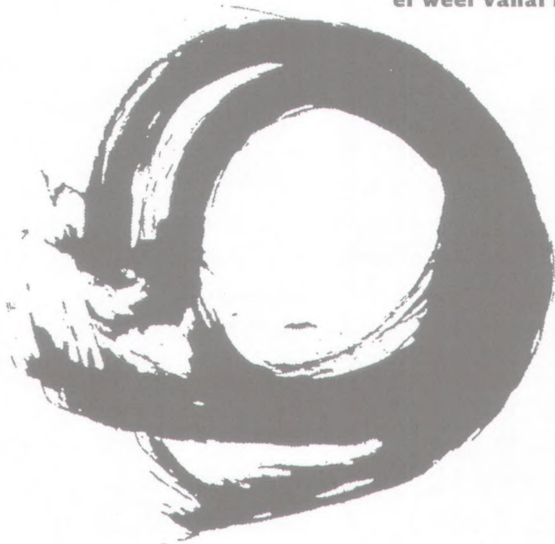
# Redaktioneel

**In het vorige nummer** van de Zensor stelden we als thema voor dit nummer voor: wat heeft je deze zomer in het bijzonder geraakt?
Een leuk zomers thema kun je zeggen, maar bij nader inzien vroegen wij ons af, wat we eigenlijk gevraagd hebben of anders gezegd, wat bedoelen we met 'geraakt'?
**Als je er de Dikke van Dale** op naslaat, staat onder 'geraakt': *het gevoel van eigenwaarde getroffen, beledigd, verstoord*. Een tweede betekenis luidt: *door een beroerte getroffen, verlamd, krankzinnig*. Grappig, want deze betekenissen hadden we niet voor ogen toen we het thema kozen.
Wat 'geraakt' is, is verdraaid moeilijk uit te leggen. Iets emotioneels? Een inzicht? Misschien komt het pesterige kindertekeningetje, een hartje met een of twee pijlen erdoor, nog wel het meest in de buurt. In deze Zensor lezen jullie een flink aantal bijdragen waarin je kunt lezen wat verschillende sanghaleden met 'geraakt' bedoelen. We zijn zeer verheugd over het aantal bijdragen.
**In dit nummer** vinden jullie dan ook nieuwe thema's voor de komende nummers. Wie schrijft, die blijft, nietwaar?
Uiteraard een bijdrage van Nico, in de vorm van een interview met Ben Claessens over het krijgen of liever gezegd vooral het loslaten van ínzichten. Het bijzondere, dat in de uitwerkingen van het thema naar voren komt, kan daarmee heerlijk gerelativeerd worden.

**Uit het aantal mededelingen** in dit nummer is op te maken dat het goed gaat met de sangha. Nieuwe initiatieven tot werkgroepen, zoals de ontvangstwerkgroep en de bibliotheek en er kan volop geoefend worden in de zendo voor mensen die een positie onder de knie willen krijgen.
**Voorts vinden jullie** de laatste twee plaatsjes van de Os. Jammer dat ze op zijn, want het zijn niet alleen mooie plaatjes, maar ook boeiende en inspirerende plaatjes. Misschien kunnen we ze nogeens in een ander verband zien, aan de muur in de theeruimte ofzo. Gelukkig blijft Leo gewoon doortekenen en zal de Zensor verluchtigd blijven worden met zijn bijdrage. De redactie werkt op volle toeren, want er zijn twee nieuwe leden bij gekomen: Margôt Kenter en Liesbeth van Houten.
Veel leesplezier!
*Corrie*

# Hoe kom je af van je inzicht?

**Met Nico praten we over het verkrijgen van inzicht – 'doel' van zen – en het moeilijkste deel van de training, er weer vanaf komen.**





***Na het verkrijgen van inzicht heb je tijd nodig om ervan af te komen.***
Precies, dat duurt het langst en is het moeilijkst. Het neemt misschien wel je hele verdere leven in beslag om uiteindelijk na jaren van beoefening uit te komen op geen beoefening, geen zen, geen verlichting, geen boeddha, alleen maar 'ik snuit m'n neus' en 'het is een mooie dag vandaag'.

***Na het verkrijgen van inzicht komt het ego weer boven.***
Het ego vindt dat fantastisch, hij heeft het voor elkaar gekregen, alleen je hoeft er niet trots op te zijn. Je ziet bij bekeringsgeschiedenissen, als mensen Jezus gevonden hebben, dat iedereen het zal weten. Dan doe je teveel, het overtuigt ook niet. Een bekering is allereerst voor de eigen subjectieve beleving van belang. Het is het subjectief bewustzijn dat een verheldering ondergaat maar het is niet zo maar aan een ander te vertellen. Dat is met zen ook. Je kunt best een goed inzicht hebben maar als je het aan je vrouw

of kinderen vertelt, zul je een heel nuchtere reactie krijgen. Een van de eerste dingen die iemand dan graag wil, is onderricht geven. Daarom zeggen we in zen 'nee', wachten. Wachten tot dat het zover mogelijk gesleten is. Dat is voor de leraar een enorme opgave. Dat is het rijpen.

***Het is niet zozeer een gevecht als wel het stilleggen.***
Je kunt er zo weinig zelf aan doen, het slijt of rijpt in de tijd door er mee door te gaan.

***Uiteindelijk moet je weer overgaan tot de orde van de dag.***
Ja, je doet ook weer dezelfde domme dingen, blijft mens ondanks het inzicht. Maar je gaat ook inzien dat het nog veel helderder kan. Dat er nog een hele hoop werk te verrichten is. En wellicht maak je een paar goede misslagen die je het gevoel geven, dat je het nog helemaal aan het begin staat. Je voelt ook verdriet omdat je ondanks zogenaamde vorderingen altijd nog maar fouten blijft maken en omdat je niet kunt ontkomen aan dit leven dat blijft wringen en fragiel is.

***Je kunt in die situatie in deze samenleving het gevoel krijgen dat je niet helemaal in orde bent. Alles wordt immers afgemeten aan begrijpen, meten, controleren, vastpakken, winst maken, terwijl inzicht niet te meten en te bewijzen is.***
Ja, dat maakt het wat lastig om in deze maatschappij te beoefenen. Maar in al die nuttigheid van de maatschappij zitten ook genoeg gaten. Iemand zei wel dat er altijd aanleiding voor spirituele ontwikkeling is, hoe de zaak ook in elkaar zit. Je krijgt misschien het gevoel roeien tegen de maatschappelijke stroom in. Het maakt ook bewust dat het allereerst voor onszelf is. Je doet het omdat jij het belangrijk vindt. Dat is maatgevend en maakt het krachtig.
Op zeker moment voel je dat bepaalde dingen zoals status minder belangrijk zijn dan je dacht en dat het gaat wringen. Dan is de vraag, wat doe je met dat wringen? Denk je dan: dan nog maar meer status of volg je je intuïtie die je ingeeft: nee, er is nog iets anders. Er is een andere werkelijkheid dan die van de status of geld, hoe belangrijk die dingen ook zijn.

*Ben Claessens*

# HAIKU - HOEK

**Taniguchi Buson** (1715 - 1783)
De schilder-dichter Buson wordt na Basho gezien als de tweede grote Japanse haiku-dichter. Als schilder was hij minstens even beroemd. Zijn verzen hebben vaak een lichtheid van toon en getuigen van een grote onbevangenheid om in de observatie van de dingen om hem heen.

*Mijn schaar naderde*
*de witte chrysant en bleef*
*even aarzelen.*

*Hoe staan in stilte*
*voordat de gasten komen*
*de pioenrozen.*

*Dauw op de braamstruik*
*aan ieder van zijn doorns*
*één lichte druppel.*

Na zijn opleiding bij een haiku-meester in Edo (het huidige Tokyo) begon hij te reizen, logeerde in kloosters, waarvan de abten soms bekende kunstenaars waren, en vestigde zich tenslotte in de kunstzinnige keizersstad Kyoto. Buson was niet de man om een onthecht leven te leiden zoals de mysticus Basho, maar veeleer een veelzijdige, erudiete levensgenieter.

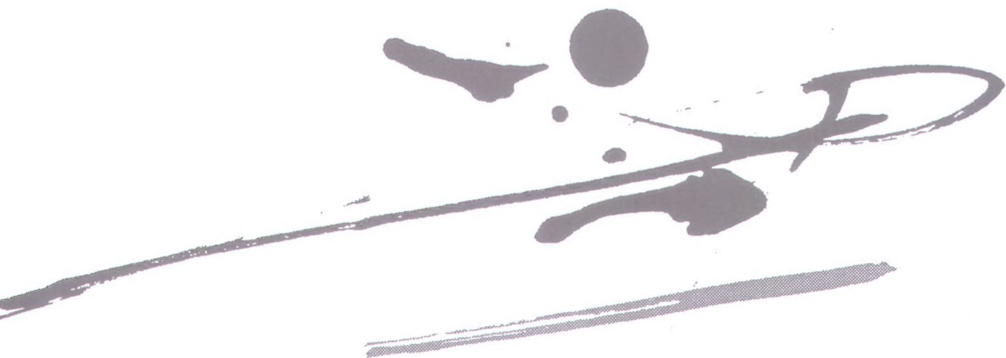
*Vreugd van mijn ogen!*
*de waaier van mijn liefste*
*is zo zuiver wit.*

*Toen mijn bijl neerviel*
*diep in het winterbos, plotseling*
*de geur van het hout.*

*De boer gaat buurten*
*bij zijn vogelverschrikker*
*dan stapt hij weer terug.*

*Naar zwammen zoekend*
*hief ik het hoofd op; daar stond*
*de maan op de berg.*

Henk



# De hond

**Voor mij betekent zomer: op vakantie gaan en genieten van het mooie weer in een andere omgeving. Ook deze zomer. Ik ging een weekje naar Vimoutiers in Normandië, waar Genno Sensei 's zomers sesshins leidt.**

Op een oud landgoed, beheerd door Tibetaanse monniken in ballingschap. Zij hebben daar een meditatiecentrum opgericht en tevens een prachtige stupa laten bouwen. Zo een heb ik jaren geleden gezien toen ik in Kathmandu, in Nepal was. Nooit gedacht dat ik ooit weer zoiets in levende zou zien, want ik ben niet meer van plan buiten Europa op vakantie te gaan. M.S. en een 'jet lag' oplopen, ik moet er niet aan denken. En waarom zou ik? Europa heeft zoveel moois te bieden.

Ik was dus in Vimoutiers. Terwijl ik daar een beetje rondliep, lag er bij de ingang van het landgoed, op een kleed, ondersteund door kussens, een oude, zieke herdershond. Het beest had een doffe vacht met kale, schurftige plekken en de poten waren stram en stijf. Eén oor stond rechtop, het andere op half elf en het dier hijgde alsof het drie uur achtereen had gerend. Af en toe probeerde het te blaffen, maar veel meer dan een

schorrig'oeí' kwam er niet uit. De Tibetaanse monniken zorgden goed voor hem. Ze gaven hem regelmatig water, want hij kon het zelf niet meer uit de bak opdrinken en ze droegen hem dagelijks naar buiten, waar hij in het gras kon gaan liggen.

De hond verontrustte me. Hij hield me overdag en soms ook wel 's nachts, bezig. Als hij huilde, maar nog meer als hij niet huilde. Zou hij soms dood zijn? Waarom hijgde hij zo erg? Zou zijn hart het niet meer goed doen? Of zijn longen? Zou mij dit ook kunnen overkomen? Verstandelijk wist ik dat zoiets natuurlijk kon. Maar wat betekende dat?

Tijdens het zitten merkte ik dat mijn gedachten steeds afdwaalden naar de hond. Gedachten van medelijden, maar ook van irritatie in de richting van het beest. Waarom wordt hij niet gewoon uit zijn lijden verlost? Dat is toch veel beter? Beter, voor wie? Beter voor mijn eigen gemoedsrust soms?

Opeens kwam het beeld naar boven van een oude vrouw die ik zo'n veertien jaar geleden had verpleegd in het ziekenhuis. Ik was toen nog leerling verpleegkundige. Ze had een tumor in haar buik, en ging zienderogen achteruit. Toen ze opgenomen werd, liep ze nog met een stok, en de volgende dag moest ik haar op bed wassen. Tijdens het wassen voelde ik hoe opgezet haar buik was door de tumor die in haar groeide. Overal waren krullerige, stugge verhardingen te voelen. Tumorweefsel, dat zich nergens wat van aantrok en volledig zijn eigen gang ging.

De tumor vrat aan haar buikvlies. Daarom had ze zoveel pijn, werd mij verteld. Buikvlies is zo'n beetje net zo gevoelig als je oog. Ga daar maar eens met je vinger overheen. Ze kreeg morfine, in oplopende hoeveelheden. Maar het was niet genoeg. Ze lag te kermen van de pijn. Het was onverdraaglijk voor mij. Ik wilde dat ze niet meer leed, maar ik wilde ook geen last meer van haar hebben. Ik voelde me zo machteloos. En wat deed ik? Ik sloot ik haar deur. Ze overleed kort daarna.
De vrouw, en nu weer de hond herinnerden me eraan hoe machteloos ik sta tegenover het lijden. Steeds als ik ermee geconfronteerd word, wil ik vluchten. Ben ik bezig een muur te bouwen tussen mezelf en de ander. Dan kan ik blijven staan. Anderen deden dat ook met mij, toen ik zelf ziek

werd. Ik voelde hun verwarring in onhandige pogingen mij op te willen beuren. En tenslotte in hun weigering mij nog langer onder ogen te willen zien. Ze sloten hun deuren voor mij, zoals ik ooit de deur voor die mevrouw sloot en zoals ik de deur zou willen sluiten voor de hond. Maar iets in mij wil dat ook weer niet.

Het zien van andermans lijden doet mij pijn. Daarom sloot ik mijn deuren. Maar ik krijg het nu een beetje door. Door de les van de hond en van die oude vrouw in het ziekenhuis ben ik me er meer van bewust hoe belangrijk het is om de moed te hebben steeds weer goed te kijken.

*Margôt Kenter*





## SPIRITUALITEIT IN DE 21ste EEUW

Het boekje met de vier millenniumlezingen van Nico Tydeman en Maurice Knegtel is nog steeds verkrijgbaar voor slechts *f* 25,– .
Het is prachtig vormgegeven en vooral leuk om kado te geven aan mensen die graag kennis willen maken met Zen en het Kanzeon Zencentrum in Amsterdam.
Naast een weergave van de lezingen is een uniek interview opgenomen met Nico Tydeman.
Het boekje is verkrijgbaar op de Krayenhoffstraat (bij de portier) of bij Leo de Wolf (020–6248312).

# DE BIBLIOTHEEK GAAT OPEN

**In het theehuis staan twee boekenkastjes wat weggedrukt in een hoek. Eén van die kasten** (die het meest in de hoek staat) **bevat een schat aan boeken over Boeddhisme en Zenboeddhisme en is van ons** (de tweede kast is niet van ons, daar mogen we alleen in neuzen).



Al jaren staan de boeken er wat stoffig te staan, maar daar komt nu een eind aan. Harry Stein en Corrie Koppedraijer zijn bereid om de collectie te systematiseren en een uitleensysteem daarvoor te maken. Bovendien zullen zij om de beurt voor bibliothecaris/caresse spelen.
Concreet houdt een en ander in:

- Vanaf 1 november kunnen er boeken worden geleend
- Elke dindsagavond tussen 19.00 en 20.00 uur is de bibliotheek open (dit betekent uitkijken naar Harry of Corrie en een van hen aanschieten)
- Het uitleentermijn is drie weken
- De kosten per geleende boek, per 3 weken, bedraagt minimaal *f* 2,– (de lezer mag dus meer betalen)
- Wanneer het boek langer geleend wordt, dient dat bijtijds te worden gemeld en dan komt er wederom minimaal *f* 2,– per boek, per week bij.
- Wanneer het geleende boek te laat is (het termijn van 3 weken overschreden is), bedraagt de boete *f* 2,– per week, tot een maximum van vier weken. Wanneer het boek dan nog niet terug is, wordt de onrechtmatige bezitter van het boek ernstig toegesproken.

Een aantal boeken kan niet worden uitgeleend, omdat het unieke en bijzondere exemplaren zijn. Dat zal worden aangegeven in het betreffende boek. Maar de geïnteresseerde kan in het theehuis deze boeken vrijelijk lezen of inkijken.

Een ieder die boeken over het Boeddhisme en/of Zenboeddhisme in eigen bezit heeft en daar nauwelijks in kijkt of leest, wordt gevraagd om te overwegen het betreffende boek aan de bibliotheek te schenken. Op die manier kan de collectie worden uitgebreid. Ook wensen ten aanzien van aan te schaffen boeken kunnen worden doorgegeven aan Harry of Corrie. Er is niet echt een budget voor het doen van aankopen, maar als er flink geleend wordt, kan er ook worden gespaard en worden aangekocht.

Het is niet de bedoeling dat de bibliotheek gerund wordt door professionals. Het lenen en vooral dus op tijd terugbrengen is een verantwoordelijkheid van de gelukkige lezer.

# De vrijheid om te verliezen

**In oktober is het derde deel van Maurice Knegtels trilogie over spirituele training in onze moderne samenleving verschenen.**

Het heet: ***De vrijheid om te verliezen*** en gaat over de verschillende vormen van overgave en bevrijding in de formele zen-training, in het omgaan met verlies, ziekte, ouderdom en dood, in menselijke relaties, in zitmeditatie, erotiek en in ons dagelijkse werk en het stelt de vraag naar wat een leven in overgave in onze moderne tijd zou kunnen betekenen. Grote delen van het boek zijn tot stand gekomen in cursussen en lezingen op de maandagavond in het Zen Centrum Amsterdam.
Zolang de voorraad strekt is het boek voor *f* 34,90 te koop in het Zen Centrum, bij de auteur, op de maandag- en de dinsdag-avond. Natuurlijk kunt u het ook in de boekhandel verkrijgen (de uitgever is Servire). Hieronder volgt een fragment uit ***De vrijheid om te verliezen:***

## DE IMPASSE

Er is een wonderlijk en cruciaal moment in processen van overgave. Dit is het moment waarop ik mijn hel onverdoofd binnenga, geen afstand meer neem, geen uitvlucht meer creëer, aan den lijve ondervind en samenval met wat mij ombrengt, verdampend in mijn onvermogen om iets te kunnen doen. Ik kan nauwelijks van mijzelf vragen bereid te zijn het ergste dat mij kan overkomen stapje voor stapje en met open ogen binnen te gaan. Maar dit kàn zich voordoen...

Wanneer ik mijn wil om te overleven en mijn wil om de projecten die met mijn leven verbonden zijn te realiseren tot uitputtens toe uitleef – in een situatie waarin ik geen kant meer op kan: in het afscheid, het ziekbed, het aangezicht van de dood – dan kan zich in dat uitleven van mijn wil iets aan mij openbaren wat ik niet ben en wat ik nooit tot stand kan brengen, maar wat ten diepste en meer nog dan wat ik wil en weet tot mijn leven behoort.

Wanneer mijn mogelijkheden en oplossingen zijn uitgeput, mijn hoop is vervlogen en de wanhoop streng overheerst, kan deze *impasse* de 'doorgang' zijn naar het ongeboren, grenzeloze en alomvattende leven. Maar dan is niet alleen mijn persoonlijke leven, maar ook mijn spirituele zoektocht op niets uitgelopen.

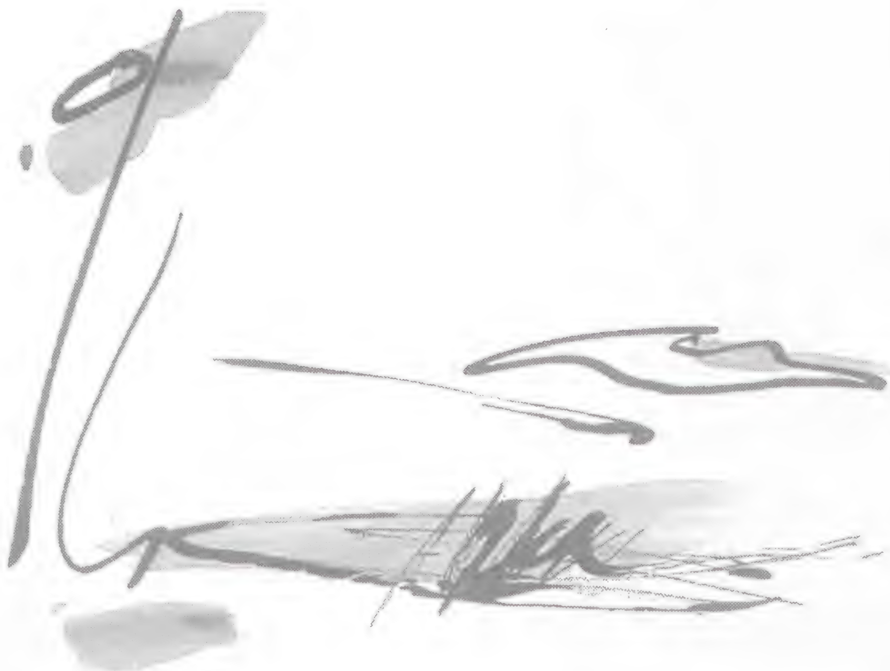
In het verteren van het onverteerbare, in het aandachtig verblijven bij waar geen redding en geen uitzicht is, op mijzelf teruggeworpen, alleen met mijn lichaam-en-geest, word ik verteerd en begint het onmogelijke mij door alles wat ik wil en denk te weten heen aan te staren. Het onmogelijke is wat ik nooit kan kennen en wat ik niet kan beheersen. Hier vind ik de Eeuwige en word voor mijzelf ongrijpbaar.

*Maurice Knegtel*

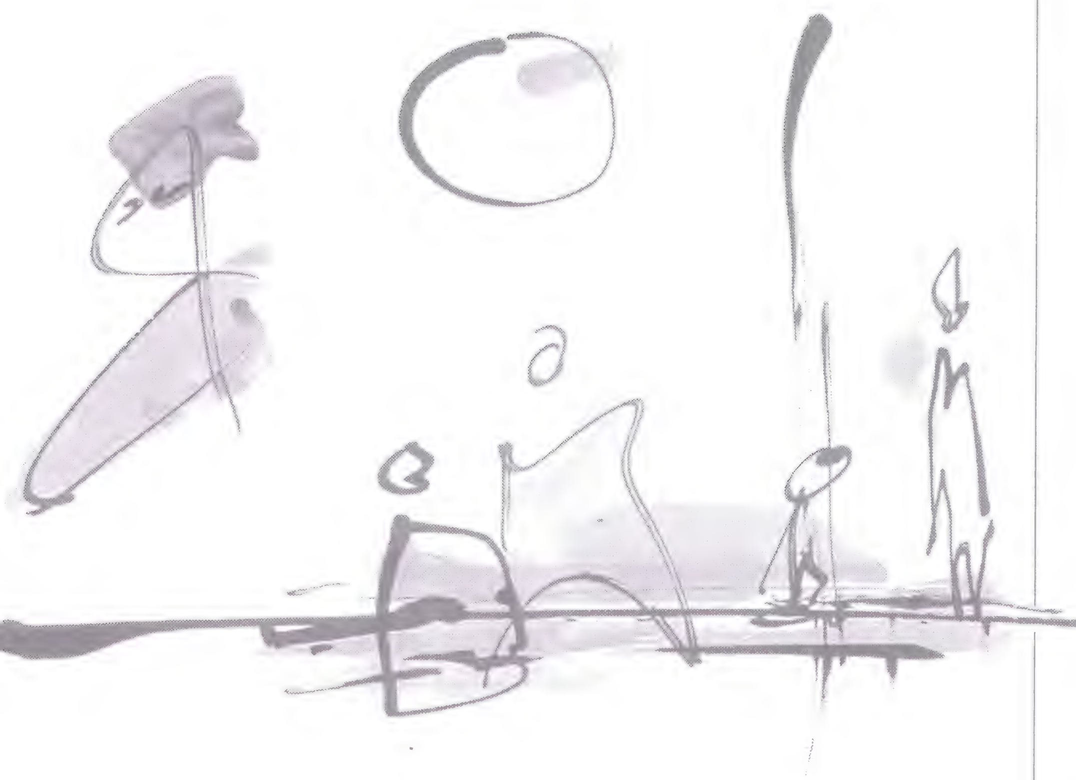
**Voorwoordje bij de plaatjes van de Os:**

Hier zijn alweer de laatste twee van de tien plaatjes van de Os, in een hedendaagse versie. Ik heb er wisselend met veel plezier en soms enige wanhoop aan gewerkt. In ieder geval was het een erg goede oefening voor me, als een koan. Ik hoop dat jullie ze mooi vonden.

*Leo de Wolf*



zo is het !



waar zijn we
ook alweer gebleven?

# ORDE IS CHAOS

**Experimenteel spelen met relaties, bewustzijn, lichaam en energie. Een drie-uur durende workshop met zazen, lichaamsoefeningen en gesprek.**

**Het was gedurende een dinsdagavond** op het einde van één van Nico's dharma-preken dat de zinsnede kwam: 'Het is een wereldvreemde oefening in een vreemde wereld' (Het, als karakterisering van zazen).

**Een tweede inspiratie** is de lichaams-psychotherapie. Een mondvol onaantrekkelijk nederlands. Wat houdt het in? Lichaam en geest als functionele eenheid. De psyché is in onze historische ontwikkeling secundair aan de soma. Psychologische processen vinden plaats in onze hersenen. Afgaande op de huidige neurofysische deskundigen weten we wat we doen, zien en beleven, dankzij aminogebonden transmissieprocessen in de hersenschedel.

**In ons hedendaags menselijk leven** is echter de psyché primair. Immers, we identificeren ons dusdanig met ons metale functioneren dat we nauwelijks beseffen dat we een lichaam hebben. Ons lichaam is een vorm met opmerkelijke kwaliteiten van zien, horen, ruiken, proeven, voelen en spreken. Ons lichaam is voertuig van overdonderende emoties en opslagplaats van al onze belevenissen tot ver voor onze geboorte. Een gen is niet niets. En het hart pompt autonoom in 24-uurs continudienst vele liters bloed langs miljarden cellen.

**Ons lichaam:** een opmerkelijke, rechtopgaande waterhuishouding. Met ademhaling, eten en drinken genereren we energie, die we kunnen richten. En dat doen we ook, zowel be- als onbewust, alsook doel- en ondoelmatig. We kunnen contacten aangaan, in en buiten onszelf. Dat moeten we ook wel.... Ook al willen we niet. Alles is relatie. Dankzij relatie bestaan we.

**De intentie** voor deze 2e zondagen van de maand is zo door-en-door 'ik' te zijn, dat je ziet hoeveel meer 'dit' is.
Concreet ziet het programma er als volgt uit:

| | |
|---|---|
| 10.30 u | **deur open, aankomen met koffie/ thee of optional zazen** |
| 11.00–11.15 u | **zazen, in de zendo** |
| 11.20–12.30 u | **oefeningen en spel, in het theehuis** |
| 12.30–12.45 u | **pauze** |
| 12.45–13.45 u | **gesprek, in het theehuis** |
| 13.45–14.00 u | **zazen, in de zendo** |

**Elke tweede zondag** van de maand november tot juni, met uitzondering van januari. Dus: 12 november, 10 december, 11 februari, 11 maart, 8 april en 13 mei.

Draag gemakkelijk zittende kleding en neem een matje, grote handdoek o.i.d. mee, waarop je kunt liggen, wanneer je dat wilt.

**Verdere informatie** en aanmelding bij: Peter Verbogt, 020–616 64 92.



*De laatste zomeravond van tweeduizend:*

# met pa naar de zendo



**Bij binnenkomst hoef ik niets te vertellen, het is meteen duidelijk: ik heb mijn vader meegenomen.**
**Joke drukt ons op het hart dat we erg op elkaar lijken. Ben ik hier blij mee? Jawel natuurlijk, want ik heb best een leuke vader.**

Ik laat hem de zendo zien. We gaan niet naar binnen want we hebben allebei onze schoenen nog aan. 'Niet met je schoenen over de drempel!' Ik hou hem nauwlettend in de gaten. Maar pa weet wel dat je de zendo alleen met blote voeten of sokken mag betreden.

Hij stelt allerlei vragen over wat hij ziet. Ik leg uit: 'dit is de gong, dat zijn de stokjes, een trommel, het boeddhabeeld.' De japanse namen van al die muziekinstrumenten weet ik ook nog niet, ik kom hier per slot van rekening ook nog maar net kijken.

'Wat zijn dat?' vraagt pa. 'Kussens' antwoord ik. 'Nee joh, niet om op te slapen, om op te zitten, in lotushouding, net als Boeddha.' Ik weet duidelijk nog niet zo goed wat hij allemaal wel en niet weet. Weet hij eigenlijk wel wat de lotushouding is? Vast niet, wie zou hem dat ooit hebben moeten

vertellen? 'Dan is die wekker er zeker om jullie na een uurtje weer wakker te maken.' 'Ja, hoor', zeg ik.
We gaan de koffieruimte binnen. Ik stel Nico en mijn vader aan elkaar voor. We kunnen kiezen: koffie of thee, zwarte thee of kruidenthee. Gemakkelijk en overzichtelijk. Mijn vader neemt gewone (zwarte) thee, want kruidenthee is geen thee. Ik neem natuurlijk kruidenthee. Wie drinkt er nou in deze tijd nog zwarte thee? Koffie is voor mij al jaren geen optie meer.

Pa kijkt een beetje rond en snuffelt wat in de boekenkast. 'Hara, wat is dat? Heeft dat met de Hare Krishna's te maken?' Ik leg uit dat Hara een japans woord is voor de kracht in je onderbuik en alszodanig dus niet direct wat met het hare van de Hare Krishna's te maken heeft. Hare Krishna betekend volgens mij zoiets als leve Krishna, maar zeker weten doe ik het natuurlijk niet. Door al zijn vragen ontdek ik hoeveel ik eigenlijk nog niet, of maar half en half, weet. Zo weet ik bijvoorbeeld ook niet wat verlichting is, om maar eens even wat te noemen. Gelukkig gaat Nico ons dat vanavond haarfijn uit de doeken doen.

Mijn vader luistert tot mijn verbazing zeer geboeid naar de lezing. Ik moet af en toe een beetje grinniken omdat het net is alsof ik met hem in de schoolbanken zit. Verder gedraagt hij zich, zoals we hadden afgesproken, keurig: hij valt mensen niet al te veel in de rede en hij verheft zijn stem niet overbodig. Hij houdt zelfs geen ellenlange betogen die je van een niet nader te definiëren standpunt moeten weten te overtuigen. Hij beseft gelukkig best dat we hier zijn om te luisteren en als het even kan iets op te steken.

Al met al is het een bijzondere avond, deze laatste zomeravond van tweeduizend. Het raakt me om hier zo te zitten met pa, in een kleine kring van mensen, luisterend naar Nico. Ook mijn vader vindt het leuk. Later vraagt hij zich af of hij wel wat wijzer is geworden en komt tot de conclusie dat hij nou nog niet ècht weet wat verlichting is. Toch wil hij, als er nog eens iets bijzonders is, wel weer mee naar de zendo.

*Marieke Heijman*

# Werkgroepen

De volgende werkgroepen zijn aktief bij het doen functioneren van de Sangha. De achter de groepen vermelde namen zijn van de mensen die meedraaien inde betreffende groep. De eerstgenoemde persoon heeft de leiding van de groep.



***portiersgroep*** Robert Smit

***kantinegroep*** Ingrid Peterson, Dhyan

***zendogroep*** Maurice Knegtel, Maria Lemaire, Willem

***schoonmaakgroep*** Marina Bloemendaal, Willem, Elly Kromhout, Lida Kerssies, Ben Claessen, Dhyan, Joke Huibrecht, Irene

***gastheren/vrouwen*** Ben Claessen, Gerda de Vries

***public relations*** Maurice Knegtel, Hans Lastdrager, Ria Woensdrecht

***redactie Zensor*** Leo de Wolf, Corrie Koppedraijer, Ella Gallis, Liesbeth van Houten, Margôt Kenter,

***bibliotheek*** Corrie Koppedraijer, Harry Stein

***secretariaat*** Maurice Knegtel, Lida Kerssies

Sinds enkele weken zijn er een paar nieuwe aktiviteiten gestart.
We zijn begonnen met het trainen van nieuwe mensen voor de Zendo posities, zoals daar zijn *Ino, Makugyo, Doan, Jikido* en *Chiden*.
Dit is een open training waar iedereen die geinteresseerd en al een tijdje meeloopt aan mee kan doen. Vooral voor Shoken studenten wordt deze training aangeraden als een oefening in aandacht. We doen dit in principe elke dinsdag avond om 7 uur.
Daarnaast heeft de bibliotheek een nieuwe impuls gekregen (zie in deze Zensor).

Alle werkgroepen zijn vatbaar voor uitbreiding. Iedereen die mee wil doen aan een of meer van de werkgroepen, inclusief de nieuwe bibliotheek werkgroep, geef je op bij degene die de werkgroep leidt. Iedere nieuwe bijdrage aan de aktiviteiten is van harte welkom.
Raadpleeg ook regelmatig onze website: www.zenamsterdam.nl

*Lida Kerssies*



# Drie gebeurtenissen

**De vraag van Corrie sprak mij wel aan: Wat heeft jou deze zomer in het bijzonder geraakt? Al heb ik het erg druk, ik wilde de uitdaging om dat onder woorden te (moeten) brengen niet missen. Vandaar. Drie gebeurtenissen of ervaringen wil ik beschrijven, die de afgelopen zomer tot een heel intense zomer hebben gemaakt.**

In volgorde van tijd was het eerste dat mij raakte het overlijden van Jean-Louis Stuurop. Reeds in april was ik benaderd in verband met het te verwachten overlijden en de uitvaart van Jean-Louis. Zowel als sanghalid als beroepsmatig voelde ik me betrokken en heb ik gezocht een vorm om uiting te geven aan die betrokkenheid. Dat resulteerde in pendelen tussen dichtbij en op afstand zijn, tussen organiseren, regelen, en afwachten. Een les op zich. Half juni had ik vakantie gepland. Jean-Louis overleed op de dag dat ik met het vliegtuig naar Griekenland vertrok. De collega met wie ik de uitvaart had voorbereid, kreeg daarmee de eindverantwoordelijkheid. Ik moest letterlijk uit handen geven.

Samen met mijn vriend vertrok ik naar Griekenland, om aan zee uit te rusten van een zeer drukke tijd en bij te tanken voor een nieuwe baan die ik had aangenomen. We gingen eerst een week creatief doen, beeldhouwen, schilderen, en aansluitend drie dagen naar Athene. Onze relatie

duurde inmiddels twee jaar en ik had het gevoel dat er ontwikkeling en toekomst in zat. Tijdens deze vakantie verloor ik greep, terrein of hoe je het ook maar noemt. Scheuren in mijn zekerheid en 'ideaalbeeld'. De opkomende angst, paniek en woede probeerde ik te onderdrukken. We waren immers in gezelschap, het was toch vakantie, ik had rust nodig, enzovoorts. Verwarring was het resultaat. Ook hier had ik geen vat op de situatie.

Eenmaal terug in Nederland moest ik meteen aan de slag. Hard werken op diverse plaatsen. Het symposium over de dood, waar ik mede- organisator van ben, vergde nog veel voorbereiding. Het blijkt een heel eigen verloop te hebben. Je kunt er wat aan sturen, maar er gebeurt een hoop 'buiten ons om'. Verrassende wendingen, (positieve) reacties uit onverwachte hoeken. Niet echt te beheersen dus.

Dat raakte mij deze zomer in het bijzonder.
Hoe goed ik het ook voor elkaar lijk te hebben, hoe zeer ik mijn best doe, ik heb nergens greep op.
Er zijn momenten dat ik daar blij om ben...
En inmiddels is het herfst.

*Ria Woensdregt*



## ONTVANGSTWERKGROEP

**Begin van de zomer is het initiatief genomen tot vorming van een ontvangstwerkgroep.**
**Het initiatief is bedoeld om de ontvangst van nieuwkomers bij de sangha en gasten in de zendo wat meer handen en voeten te geven.**

**Voor informatie over of deelname aan de werkgroep kun je contact opnemen met**
**Gerda de Vries (020–627 80 56) of**
**Ben Claessens (0320–244 008)**



*Prajñāpāramitā*, Oost Java, ca. 1300,

(uit het boek *Meer dan een mens kan doen*).

# Geraakt

**Wat mij bijzonder geraakt heeft, is de wijze waarop Ton Lathouwers spreekt over het wonder van de ontmoeting in het prachtige boek: *Meer dan een mens kan doen*** (uitgeverij Asoka).

**Hieruit dan ook enkele citaten:**

(...) *de ontmoeting van hart tot hart, de ontmoeting wàarin je mag zijn wie je bent met alles erop en eraan. Dus ook: met je pijn en je angsten. Met je niks voelen. Met de woede die je nooit durfde te uiten. Want zo is het: allemaal zijn wij opgevoed, gekneed, op maat geknipt, in een vorm geduwd, aan ons allemaal is getrokken en geduwd. Dat gebeurt altijd en overal, in alle tijden en culturen. Maar onder al dat knip- en plakwerk door blijft de Weg zich ontrollen, ongehaast, zich intiem plooiend tegen de voet, hoe aarzelend die ook zijn stappen zoekt. Dat is vertrouwen, vertrouwen ten diepste, zo diep dat je het* genade *kunt noemen* (pag.80).

(...) *omdat jij uniek bent, een mens zoals er nog nooit een geweest is en ook nooit meer zal zijn. Wat jij diep in jezelf voelt, onloochenbaar, onweerstaanbaar, in de stilte, in de eenzaamheid, in je hart. In je oorspronkelijke gelaat, tegen alles in. Om die schijnbaar heel kleine, maar in feite onmetelijke stap gaat het – zonder enige garantie* (pag. 99).

(...) *een onvoorwaardelijke verdediging van het unieke en onherhaalbare, van het nieuwe dat ieder mens op zijn of haar eigen manier tot uitdrukking brengt. Uit zijn diepste grond steeds meer uniek worden en tegelijk ook steeds meer alleen staan. En het gaat nog verder. Want juist die eenzaamheid en uniekheid van ieder van ons scheppen paradoxaal genoeg tegelijk ook de voorwaarde en de grond voor een waarachtige ontmoeting. Ook dat is een wonder: dat je een ander alleen echt ontmoet, juist omdat hij een unieke 'ander' is* (pag. 101).

Een ontroerende en waardevolle aanreiking!

*Ella Gallis*

# Agenda

–OKTOBER–NOVEMBER–DECEMBER–

**Lezingen over zen door Nico Tydeman**

■ Donderdag 9 november, 20.00 uur. Kosten *f* 20,-.

**Zenweekends**

■ Zaterdag 15.00–21.00 uur en zondag 10.00–17.00 uur op 28 en 29 oktober en 25 en 26 november.
Kosten *f*. 85,– voor het hele weekend, of *f* 50,– per dag inclusief maaltijden.
Opgave vooraf noodzakelijk.
Onder leiding van Nico Tydeman.

**Orde is chaos**

■ Zondag 12 november en 10 december, van 11.00–14.00 uur, experimenteel spelen met relaties, bewustzijn, lichaam en energie, onder leiding van Peter Verbogt.
Kosten *f* 30,–.

**Winter City-sesshin**

■ 4 t/m 7 januari 2001, 9.30–17.30 uur.
Kosten hele sesshin *f* 175,– , of *f* 50,– per dag. Opgave vooraf noodzakelijk.
Onder leiding van Nico Tydeman.

***Bezoek ook de zendo op internet:***
www.zenamsterdam.nl.

## THEMA'S

### KOMENDE ZENSOR NUMMERS

■ Er zijn mensen die op de dinsdagavonden komen zitten, op de donderdagavonden, 's morgens of (en) op de vrijdagavond. In de praktijk blijkt dat er èchte en uitsluitend ochtendzitters zijn, uitsluitend dinsdag-, donderdag- of vrijdagavondzitters. Het lijkt ons interessant om in de komende nummers aandacht te besteden aan de verschillende zitpraktijken en te vernemen waarom de voorkeur uitgaat naar de ochtend of de een of andere avond; wat maakt het zo speciaal om op dat moment in de zendo te zitten?

■ Het thema voor het winternummer is *'Zen en maatschappelijke betrokkenheid'*. Elk mens probeert zich op de een of andere manier in te zetten voor zijn of haar medemens, hoe bescheiden dat ook is. Sommigen doen dat in georganiseerd verband, door vrijwilligerswerk te doen, zich in te zetten voor de politiek, etc. Het lijkt ons interessant om een themanummer te wijden aan dit onderwerp, met als leidende vraag: Hoe vul je maatschappelijke betrokkenheid in vanuit Zen-perspectief of vanuit je beoefening van Zen?

■ Het voorjaarsnummer (2001) zal worden gewijd aan *'Zen en kunst'*. Waarbij niet alleen aan beeldende kunst, maar ook aan uitvoerende kunsten, als muziek, theater en film wordt gedacht. Kunstenaars onder ons kunnen vertellen over hun praktijk als kunstenaar gerelateerd aan hun zenpraktijk en misschien is er wel zoiets als Zenkunst. Niet-kunstenaars kunnen bijvoorbeeld een film bespreken, een componist, een toneelstuk of iets dergelijks. Vragen daarbij zijn: hoe relateer je je kunstpraktijk aan die van zen, zijn er expressies die je typisch Zen zou willen noemen en waarom.

## VRIENDEN VAN DE ZENSOR

**De Zensor is er voor iedereen!**

**Alle Sangha-leden ontvangen de Zensor gratis en dat willen we graag zo houden. Omdat de nummers steeds dikker worden en we graag vier nummers per jaar willen blijven uitgeven, zijn de kosten die daarmee gepaard gaan aanmerkelijk hoger dan beraamd en het bedrag dat er feitelijk voor staat. Sangha-leden èn ontvangers van de Zensor kunnen de Zensor steunen door vrijwillig een bijdrage te storten (zo vaak als je wilt) op het giro-nummer van het Kanzeon Zen Centrum Amsterdam, gironummer 29 29 355 onder vermelding van: Vriend(in) van de Zensor.**

**Hartelijk dank!**

## Groet

Groet van Magda Wronecka
(inmiddels afgereisd naar Antwerpen)
aan de Sangha:
'Thank you for everything'.

**_Zensor..._ is**
**het mededelingenblad**
**van het Kanzeon**
**Zencentrum Amsterdam**
**en een open forum voor**
**alle leden van de Sangha.**

*Redaktie*
Leo de Wolf
Corrie Koppedraijer
Ella Gallis
Margôt Kenter
Liesbeth van Houten

*Opmaak*
Marjan Gerritse

*Redaktie-adres*
Rapenburgerplein 5
1011 VA Amsterdam
tel 020 6248312
fax 020 4213885
e-mail kopa@xs4all.nl


*Kopij*
Zo mogelijk op disquette inleveren bij één van de redaktieleden of in de kopij-doos in de Zendo. Het kan ook worden gestuurd naar het redaktie- of e-mail adres